

Как перестать быть учителем в семье

Опасности профессиональной деформации

Знакомы ли вам следующие ситуации?

- ▶ Вы думаете о работе вне работы
- ▶ Вы задерживаетесь на работе или приходите раньше до нее
- ▶ Вы берете работу домой
- ▶ Вы говорите о работе с мужем и друзьями
- ▶ Часто вы чувствуете себя уставшей после работы
- ▶ Вы не получаете удовольствия от работы или получаете его реже
- ▶ Муж, дети жалуются, что вы много работаете
- ▶ Предложить свои варианты



Выберете следующие варианты

- ▶ Вы плохо спите: сон прерывистый/тревожный/наоборот долгий
- ▶ После сна нет чувства, что вы хорошо отдохнули, днем сонливость
- ▶ Почти ежедневно чувствуете тревогу без явной причины
- ▶ Устаете больше, чем обычно при том же объеме работы
- ▶ Находитесь в постоянном напряжении
- ▶ Испытываете выраженное раздражение, злость, с трудом сдерживаете эмоции, быстро теряете самообладание
- ▶ Колебания настроения, «выливаете» свои эмоции на близких
- ▶ Испытываете отвращение к работе или нежелание идти на работу



Выберете следующие варианты

- ▶ Стали чувствительны к яркому свету, звукам, шумам, скоплению людей
- ▶ Часто головные боли, рассеянность, снижена концентрация внимания
- ▶ Часто «неясные» боли в теле, боли в мышцах
- ▶ Снизился аппетит
- ▶ Перестали получать удовольствие от того, что раньше его доставляло
- ▶ Снизилось сексуальное влечение
- ▶ Жизнь воспринимается как «день сурка»



Профессиональный опыт

Елена Малахова

врач психиатр, психотерапевт, сексолог

www.doctormalahova.ru

- ▶ 9 лет частной практики
- ▶ действительный член Профессионального Объединения Врачей Сексологов
- ▶ член программного комитета Международной научно-практической конференции врачей-сексологов "Медицинская сексология и сексуальное здоровье"
- ▶ приглашенный эксперт СМИ
- ▶ автор просветительского проекта «Секс в кино» на портале "Наша психология"
- ▶ автор книги «Право на секс»
- ▶ автор популярного канала Youtube на тему сексологии



Эмоциональное выгорание

- ▶ Острое состояние
- ▶ Эмоциональное истощение, изменение в общении с людьми вплоть до когнитивных искажений
- ▶ Встречается среди помогающих профессий
- ▶ Особенности личности «выгорающего»: склонность к идеализации, сочувствию, гиперответственность, аморфные границы, неспособность отделять себя от других
- ▶ Может быть внутри профессиональной деформации



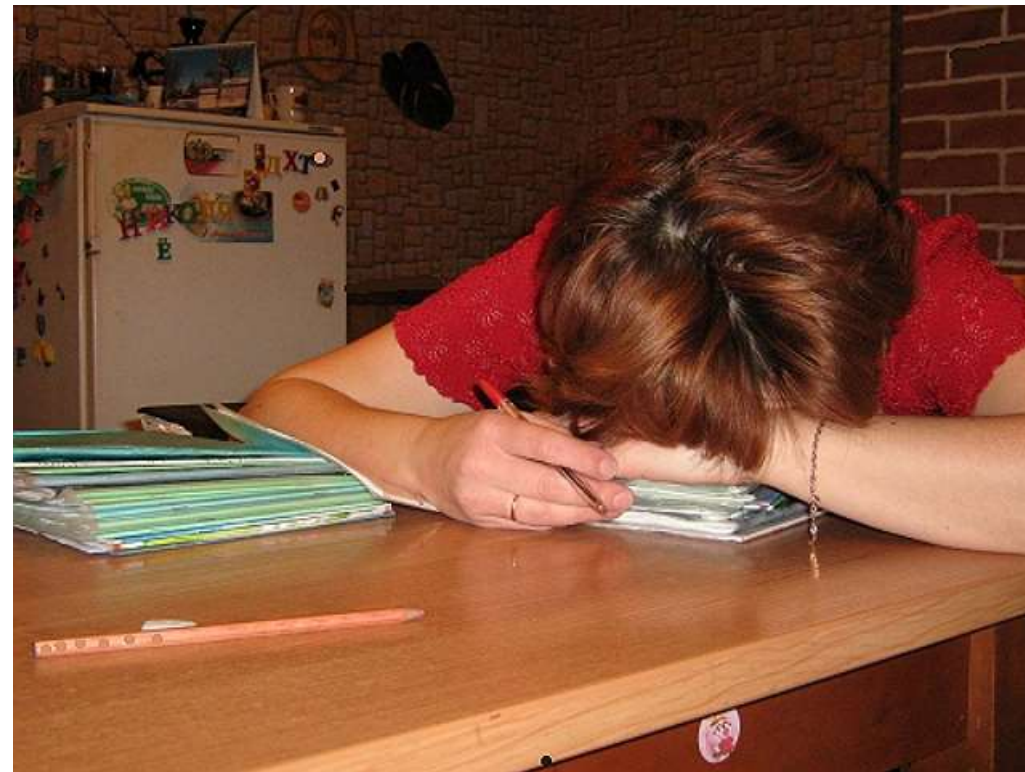
Профессиональная деформация

- ▶ Хроническое состояние
- ▶ Процесс специфического формирования типа личности в результате постоянного давления профессиональных факторов
- ▶ Поглощенность своей работой, постоянная потребность в ее выполнении
- ▶ Сверхзначимость работы, превращение ее в миссию
- ▶ Единственно возможный способ самореализации, трудоголизм
- ▶ Деформация образа-Я (Я – учитель, вне этой сферы меня нет)



3 причины профессиональной деформации

- ▶ Тип личности человека
- ▶ Особенности его ближайшего окружения
- ▶ Особенности его рабочей среды



Стрессовые ситуации в работе учителя

- ▶ Общение с детьми
- ▶ Общение с коллегами, начальством
- ▶ Общение с родителями



Техники общения с «Агрессивным родителем»

- ▶ Молча выслушать, держать лицо, при этом представлять, как его слова, которые он говорит вам, написаны на бумаге, и бумага начинает медленно плавиться и сгорать (используем активное воображение).
- ▶ Представить, как на стене дома под снос нарисован портрет/фото этого человека, и машина-разрушитель начинает ломать эту стену.



Техники общения с «Агрессивным родителем»

- ▶ Если он не успокаивается, вы говорите:
 - я вижу, что вы не готовы разговаривать конструктивно, предлагаю сейчас завершить общение. Я буду готова его продолжить, когда вы успокоитесь.
 - извините, я не готова продолжать общение в такой форме. Отложим этот разговор, когда вы успокоитесь.



Техники общения с «Агрессивным родителем»

- ▶ Если родитель выпустил агрессию и готов общаться конструктивно, вы говорите:
 - Я вас услышала, мне жаль, что эта ситуация вызвала у вас такие сильные эмоции. Чего бы вы хотели от меня в данной ситуации? Как это могло бы происходить? Кем бы я в таком случае была бы по отношению к вашему ребенку? Заботливая мать? Но у него уже есть мать. Я готова искать способы решения этой ситуации вместе с вами. Давайте подумаем вместе, что можно сделать в этой ситуации?



Как вернуть себя в ресурсное состояние

- ▶ Дыхательные техники
- ▶ ДПДГ



Учитель на работе - учитель везде

- ▶ Перенос менторской роли в супружеские отношения
- ▶ Установление детско-родительских отношений с партнером
- ▶ Поучение, контроль, гиперопека, требования и претензии приводит к тому, что партнеры перестают быть «любовниками»
- ▶ Появляется раздражение, уходит легкость из отношений
- ▶ Снижение влечение, рост недовольства друг другом, конфликты
- ▶ Явный конфликт переходит в скрытый
- ▶ Измены, разводы, сохранение формальных отношений



Учитель на работе - учитель везде

- ▶ Свой ребенок-ученик
- ▶ Не воспринимает ребенка как личность с его желаниями и потребностями
- ▶ Завышенные требования (ты должен, так правильно)
- ▶ Навязывание комплекса отличника (у учителя ребенок должен быть отличником)
- ▶ Эмоциональный ресурс расходуется на работе



Вторичная выгоды «синдрома учителя»

- ▶ Реализация власти на работе
- ▶ Реализация потребности в восхищении, в обожании
- ▶ Самоутверждение



Вторичная выгоды «синдрома учителя»

- ▶ Не способность устанавливать равные отношения с партнером - взрослого человека принимать сложнее, чем ребенка, ребенком можно управлять
- ▶ Установление отношений с работой безопаснее и понятнее
- ▶ Страх близких отношений, уход от повторения травмирующей ситуации

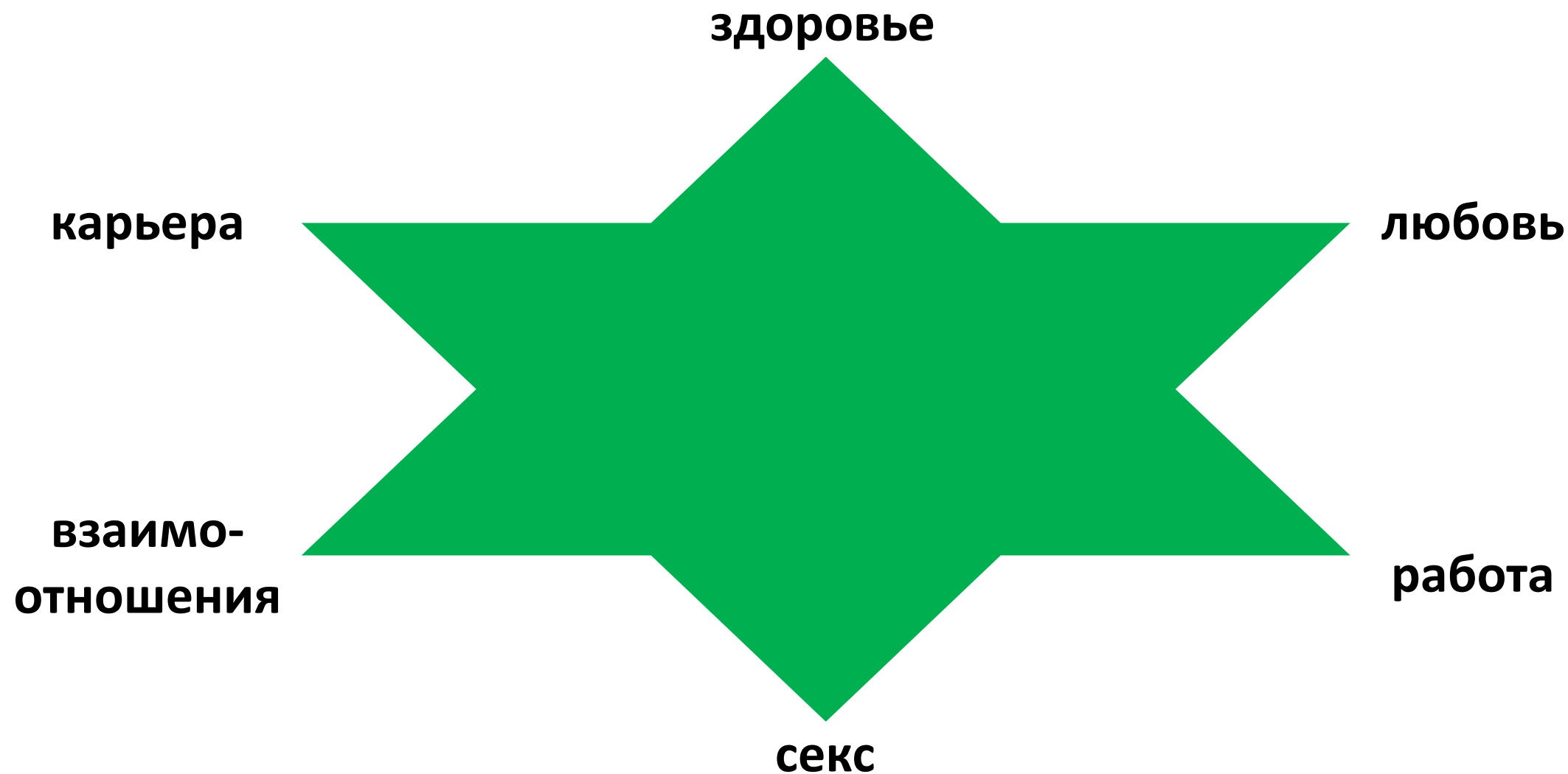


Клинический случай

- ▶ Пример переноса профессионального поведения в семью



Звезда благополучия



Как не застревать в «синдроме учителя»

- ▶ Почему вы устанавливаете отношения с работой? (причины)
- ▶ Какие потребности вы реализуете таким образом? (скрытые выгоды)
- ▶ Как иначе вы можете реализовать свои потребности?
- ▶ Что мешает вам достигнуть баланса в своей жизни?
- ▶ Что вам необходимо, чтобы достигнуть баланс в своей жизни?



Как избежать профессиональной деформации?

- ▶ Дозировать нагрузку на работе
- ▶ Оставлять работу на работе
- ▶ Изменить идеальные профессиональные представления о себе (реальность не идеальна)



Как избежать профессиональной деформации?

- ▶ Разрешить себе ошибаться
- ▶ Наполнять свой досуг тем, что приносит удовольствие (это основной ресурс для работы)
- ▶ Физическая активность не менее 2 раз в неделю



Как избежать профессиональной деформации?

- ▶ Знать навыки безопасного общения
- ▶ Заботиться о себе
- ▶ Личная психотерапия
- ▶ Учиться разделять работу и личную жизнь, смена ролей, учитель, мать, любимая женщина



Как избежать профессиональной деформации?

- ▶ Здоровое питание, полноценный сон, отдых
- ▶ Привести свои варианты – что лично для вас является источником удовольствия



Приглашение на презентацию книги

- ▶ **21 апреля в 16-00**
- ▶ **www.doctormalahova.ru/book**

